

医院だより 2025、3・4月号

暖冬から一変、記録的な寒波が続いたこの冬でしたが、急に暖かくなったり、かみ雪が降ったり、寒暖の変化が激しい気候ですが、本格的な春の到来が待たれます。花粉症の対策もしっかり始めましょう！

ひな祭り

- ・GWの**休診**は以下の通りです
4/27日・28月・29火・30水・5/1木 2金 3土 4日 5月 6火
*7日～通常診療致します。
- ・高齢者(65歳以上)の方のコロナワクチン接種(1,800円)は3月31日まで実施しています。
- ・診療の際は、マイナンバーカードをお持ち下さい。受付がスムーズに進みます。

院長の健康ワンポイント ～最近のアレルギーについて～

花粉症の季節ですが、花粉症の方の中で、急に野菜や果物のアレルギーを発症することがあります。それは「交差反応」と言って、以前からの花粉アレルギーの原因となる物質と構造が似ている食物にアレルギー反応を起こすからです。ただし花粉症でも常に交差反応が起こるのでなく、食物アレルギー症状がなければ、食事を避ける必要はありません。

また、食物アレルギーは原因物質を食べないことで予防できると考えられていましたが、皮膚からアレルギーの原因が作られる『経皮感作』が重要であることがわかってきました。肌が荒れて皮膚バリア機能が低下すると、アレルギーの原因物質が皮膚の中に侵入しやすく経皮感作が起きやすくなります。感染予防から手洗いが重要ですが、ハンドクリームで手荒れを予防してください。通常の花粉尘対策(早めの薬・マスク眼鏡・衣類や洗濯物の花粉を払う・手顔を洗う等)も継続しましょう

ちょっとした身体の不調の改善のヒント

<こむら返り>突然足が攣ってしまうことはありませんか？こむら返りは本当につらいです。



ふくらはぎだけではなく、足の指や甲など思いがけないところまで痙攣してきてどうしようもありません。その対策①ストレッチ：片足ずつ階段に足をかけかかとをグッと押し下げる（体操教室の先生のお勧め）②漢方薬：芍薬甘草湯（ツムラ 68 番）痙攣した時に飲むと即効、

効きます。痙攣がす〜っと収まります。頻繁に攣るようなら、予防として1日一包定期的摂取する。また、攣りそうだ、という時にのむ、というように臨機応変に薬を飲みます。詳細は医師にご相談ください。

<指のこわばり>朝、手の指がこわばりませんか？こんな時起き上がる前に、手をぶらぶら横や縦に振ります。結構強く振っても大丈夫です。こうすると末梢神経や血流の流れが良くなりこわばりがかなり解消します。



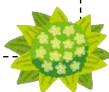
新ジャガイモとグリーンピースのスープ 春野菜の自然な甘さを感じる簡単スープです
 <材料> 新ジャガイモ大1個、グリーンピース(さやつき)160g(正味80g)、
 A:水カップ1、バター15g、塩小さじ1/3、こしょう少々①じゃがいもは半分に切り更に5mm厚さの半月形に切る。グリーンピースはさやから取り出す。②鍋に1とAを入れて中火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で6~7分煮て出来上がり。グリーンピースの他にスナップエンドウや菜の花もお勧めです。

スタッフコーナーおすすめのお店 (Mさん)

鎌田中学校の近くに三澤珈琲松本店があります。朝9:00~11:00はモーニングメニューがあって、Aセットはトーストと珈琲が500円、Bセットはトーストと卵、ウインナー、珈琲が620円とお得です。どちらも珈琲おかわり1杯付きです。ちょっとゆっくり起きた朝や、たまに美味しい珈琲が飲みたいときに散歩しながら向かいます。何だかゆったり時間が流れているようで、とても幸せなひと時が味わえます☕。



[編集後記]春の便り一号は、なんとと言ってもふきのとうですね。庭の片隅で見つけると“春~!”ワクワクしてきます。独特の苦みの正体はポリフェノールだそうで、身体の活性化を促します。さっそくフキ味噌にして、ご飯のおともに、たくさんあったらさっとゆでて甘酢漬けに。山菜の王様タラの芽、こしあぶらは天ぷらに。ヨモギの新芽を摘んで草餅に。“春”をたくさん戴いてリフレッシュしましょう(H.K.)



●休診日 木曜日・日曜日・祝日

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL0263-25-7633

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30~17:30	○	○	○	/	○	/	/